

Утверждаю
Директор
Светлана
05.11.2024



Утверждаю:
Директор
ЭМУП «Общественное питание»
«Сщепит»
Т. Н. Кулешова
2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
школьных завтраков, обедов, полдников
для муниципальных общеобразовательных учреждений
Эжвинского района г. Сыктывкара
с двухсменным режимом работы
зимне-весеннего сезона**

1 неделя																											
ПОНЕДЕЛЬНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР			
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Вита мин А	Витами н Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витами н Е	Са		Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	8.7	11	44.4	312	0.96	0.14	73.5	0.2	144	218	43.3	2.3													Москва 1996 № 257	
Сыр твердый порциями	20	4.60	5.9	0	72	0.16	0.03	174	0.3	587	333.7	23.3	0.72													Москва 1994 таб. № 25	
Батон нарезной	30	1.6	0.2	10.2	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22													ТТК	
Круассан "Сладкоежка"	65	4.2	14.3	39	301.6																					СХЗ	
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82													Москва 1996 № 685	
ИТОГО	545	19.17	31.42	108.6	795.6	1.12	0.19	248	0.76	740.7	576.8	77.4	4.06														
ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)																											
Филе "Гурман"														100/50	26.2	12.2	6.1	240.1	1.6	0.08	0.06	3.2	23.4	141	26.2	1.5	ТТК
Перловка отварная														200	5.9	6.1	42	246.7	0	0.05	0.04	0.8	24	204	25.3	1.2	Самара 2013 № 457
Помидор свежий														100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Сок фруктовый														200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО														680	35.4	19.1	94.9	695.2	23.3	0.24	0.1	5.16	80	402.4	86.1	6.62	
ОБЕД 2 смена																											
Суп картофельный с бобовыми, филе куриное от.	250/10	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	250/10	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	Москва 1996 № 138
Гуляш из свинины	90/75	17.6	46.5	4.7	510	1.5	0.4	0	4.3	33	212.2	37	3.6	100/75	18.7	49.3	5	540.9	1.6	0.42	0	4.6	35	225.1	39.2	3.8	Москва 1996 № 401
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.6	61.5	19.01	0.53	180	4.38	6.44	44.02	251.6	0	0.04	32.4	0.72	3.13	73.8	22.8	0.64	Москва 1996 № 465
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
ИТОГО	820	33.58	58.99	86.08	1042.1	11.63	0.68	27	7.5	90.9	392.1	101.61	7.63	967	36.21	63.06	96.42	1128.9	14.53	0.71	32.4	7.92	111.7	436.5	118.8	8.34	
ПОЛДНИК																											
"Мамина радость" с тв.ап.	100	6.8	14.1	55.4	365									100	6.8	14.1	55.4	365									СХЗ
Кисель плодово-ягодный	200	0	0	24.6	114.4									200	0	0	24.6	114.4									Москва 1996 № 591
Яблоко свежее														100	0.4	0.4	9.1	44.4	10	0.03	0	0.2	16	11	9.1	2.3	
ИТОГО	300	6.8	14.1	80	479.4	0	0	0	0	0	0	0	0	400	7.2	14.5	89.1	523.8	10	0.03	0	0.2	16	11	9.1	2.3	

ВТОРНИК																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В12	Витамины Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витамины С	Витамины В1	Витамины В12	Витамины Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Биточки куриные рубленые	90	14.9	11.2	13.2	214.2	0.72	0.1	0.36	0.81	11.1	156.6	28.8	2.3	100	16.6	12.4	14.7	238	0.8	0.11	0.4	0.9	12.3	174	32	2.6	ТТК
Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.7	92.8	29.9	1.1	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.7	92.8	29.9	1.1	Москва 1996 № 472
Масло сливочное	5	0.05	3.6	0.07	32.9	0	0	20	0.05	1.2	1.5	0	0	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.36	8.12	0.45	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	540	20.63	20.76	83.97	604.8	46.52	0.26	56.3	1.39	82.9	287.7	73.42	4.07	640	23.18	25.76	88.23	675.4	49.4	0.27	76.3	1.53	103.6	325.76	87.82	4.77	
ОБЕД 2 смена																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	270/10	3.4	6	13	120.6	11.8	0.05	0.24	0.22	56	62.5	26.9	1.4	Москва 1996 № 110
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	150	33.1	27.9	0	384	1.96	0.09	17.7	1.2	435	321	35.1	0.27	ТТК
Спагетти отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из кураги	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	200	0.76	0.04	20.2	85.5	2.25	0.016	0	0.82	32.3	21.9	17.5	0.48	Москва 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	890	42.84	35.78	85.23	838.60	25.55	0.30	56.7	3.9	495.5	466.8	107.2	4.67	970.00	47.88	39.96	87.73	907.20	33.71	0.34	59.14	4.34	563.1	524.5	121.8	5.17	
ПОЛДНИК																											
Сдоба "Финская" с корицей	80	5.2	11.6	41.2	290.5									80	5.2	11.6	41.2	290.5									СХЗ
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
Мандарин														150	1.2	0	12.9	57	0	0.05	0	0	0	0	0	3.5	
ИТОГО	302	5.33	11.62	56.4	352.5	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	452	6.53	11.62	69.3	409.5	2.83	0.05	0	0.02	7.9	9.1	5	4.4	

СРЕДА																													
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР				
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Вита мин	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Вита мин Е	Са	Р		Mg	Fe		
ЗАВТРАК																													
Запеканка из творога	150	22.9	15.7	22.10	320.8	0.34	0.08	78	1.04	169	244.4	28.6	1.2	200	26.4	18.1	25.5	370.2	0.39	0.09	90	1.2	195	282	33	1.35	Москва 1996 № 297		
Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1	30	2.16	2.55	16.65	98.4	0.3	0.02	14	0.1	92.1	65.7	10.2	0.1			
Банан свежий	150	2.25	0.75	31.5	144	15	0.075	0	0.6	11.7	42	62.3	1.5	150	2.25	0.75	31.5	144	15	0.075	0	0.6	11.7	42	62.3	1.5			
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 1996 № 685		
ИТОГО	545	27.38	19.02	85.25	623.2	15.64	0.175	92	1.74	277.9	359.8	105.3	3.62	595	30.9	21.4	88.9	674.6	18.5	0.19	104	1.9	307	398.8	111	3.9			
ОБЕД 2 смена																													
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, филе куриным отварным	250/10	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	250/10/10	1.5	6.4	7.99	166.7	15.8	0.06	11	2.35	58	55.1	23	0.83	Москва 1996 № 120		
Жаркое по-домашнему	90/200	25.7	19.3	36.9	437.7	12.7	0.3	0	5.2	56	375.8	77.8	7.1	100/200	26.6	20	38.2	452.8	13.2	0.31	0	5.4	57.9	388.8	80.5	7.3	Москва 1996 № 394		
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12		
Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8			
Хлеб " Дарницкий "	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК		
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК		
Яблоко свежее														200	0.8	0.8	18.2	88.8	20	0.06	0	0.4	32	22	18.2	4.6			
ИТОГО	880	30.80	26.51	101.10	841.80	31.3	0.41	11.0	8.1	148.4	485.3	120.2	11.8	1130.0	32.8	27.8	121.7	951.7	52.9	0.5	11.0	8.7	189.6	527.9	145.5	16.75			
ПОЛДНИК																													
Багет с сыром	100	12.8	14.1	37.6	333.1	0.17		0.13	80	3.2	282.4	230	37.5	1.3	130	16.6	18.3	48.8	433	0.22		0.2	104	4.2	367.1	299	48.8	1.7	ТТК
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686		
ИТОГО	322	12.93	14.12	52.8	395.1	3	0.13	80	3.22	290.3	239.1	42.5	2.2	352	16.73	18.32	64	495	3.05	0.2	104	4.22	375	308.1	53.8	2.6			

ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше													№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Вита мин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Угледо вы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																											
Плов из филе куриного	275	32.9	16.2	52.10	487.2	9	0.2	38.5	0.75	49.6	260.3	74.1	2.5	290	34.7	18.6	54.90	514.3	9.5	0.21	40.6	0.8	52.3	274.5	78.1	2.6	ТТК
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
Компот из апельсин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	Москва 2004 № 685
ИТОГО	565	35.61	16.62	205.9	691.6	31.6	0.28	38.5	1.51	85.6	304.8	100.3	3.5	672	39.45	19.3	220.5	777.5	39.2	0.34	40.6	2.12	98.5	346.8	118.9	4.18	
ОБЕД 2 смена																											
Рассольник ленинградский, сметана	250/10	3	5.8	17.2	133	8	0.09	0.21	0.2	34	79	27.0	1.0	250/10/10	5.1	5.3	20.2	251	8.4	0.19	15.5	2.6	39.7	82.2	44.1	1.02	Москва 1996 № 129
Тeftели из говядины, соус красный осн.	90/50	12.3	13.5	6.6	203	5.9	0.15	33.4	4.2	22.9	212.3	35.5	0.1	100/50	13.2	14.4	7.03	217.5	6.3	0.16	35.8	4.5	24.6	227.4	38.08	3	Москва 1996 № 422
Каша гречневая рассыпчатая	200	11.5	8.1	51.5	325	0	0.27	0	0	18.7	268.8	179.2	6.4	200	11.5	8.1	51.5	325	0	0.27	0	0	18.7	268.8	179.2	6.4	Пермь 2006 № 196
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 1996 № 685
Хлеб "Дарницкий"	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	885	30.17	27.89	112	828.3	13.9	0.56	33.6	4.9	91.4	613.5	259.2	9.36	905	33.17	28.29	115.43	960.8	14.7	0.67	51.3	7.6	98.8	631.8	278.88	12.26	
ПОЛДНИК																											
"Ромовая баба" глазиров.	100	5.5	9	60	340									100	5.5	9	60	340									СХЗ
Ряженка	200	5.8	5	8	100	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	200	5.8	5	8	100	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	
Печенье "Американо" шоколадное сдобное														50	2.8	12	30	240									СХЗ
ИТОГО	300	11.3	14	68	440	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	350	14.1	26	98	680	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Вита мин В1	Вита мин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Вита мин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	11.6	13.5	28.9	284.2	0.19	0.06	97.9	0.83	250.9	171.7	17.3	1.05														ТТК
Язычок слоеный с сахаром	50	4.5	7.5	28.5	215.2																						СХЗ
Мандарин свежий	150	0.6	0	6.5	28.5	0	0.2	0	0	0	0	0	1.7														
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9														Москва 2004 № 686
ИТОГО	592	16.83	21.02	79.1	589.9	3.02	0.26	97.9	0.85	258.8	180.8	22.3	3.65														
ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)																											
Шницель рубленый, масло слив.														100/10	14.38	22.9	7.9	301.6	4.3	0.11	63.8	3.11	18.8	154.6	25.4	2	Москва 1996 № 416
Макаронные изделия отварные														200	7.4	6	35.2	224.6	0	0.08	45.8	1.1	18.4	60.6	11.9	1.4	Москва 1996 № 273
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из чернослива														200	0.35	0.1	23.6	98.4	0.45	0	0	0.27	20.3	12.5	17.1	0.45	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Городской"														30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО														640	24.53	29.4	79.6	688.6	7.55	0.21	109.6	4.74	80.4	264.3	72.2	4.47	
ОБЕД																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	Москва 1996 № 151
Котлеты рыбные	90	11.2	3.3	5.7	230.5	0.9	0.1	22.5	2.4	35.2	199.9	45.8	1.1	120	14.9	4.4	7.6	347.1	1.2	0.13	30	3.2	46.9	266.7	61.1	1.5	ТТК
Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	10	0.1	7.2	0.13	65.7	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0	
Пюре картофельное	200	4.1	7.2	27.1	188	6.7	0.19	0.05	0.27	62.7	113.3	38.7	1.5	200	4.1	7.2	27.1	188	6.7	0.19	0.05	0.27	62.7	113.3	38.7	1.5	Москва 1996 № 472
Капуста квашеная с маслом подсолнеч.	60	1.4	0.72	2.3	17.3	2.6	0.04	0	0.07	36	23.3	12	31.8	100	2.3	1.2	3.8	10.4	4.3	0.07	0	0.1	60	38.8	20	53	ТТК
Компот из изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Хлеб "Дарницкий"	60	2.6	0.4	17.2	86	0	0.04	0	0.36	9.2	42.4	10	1.2	60	2.6	0.4	17.2	86	0	0.04	0	0.36	9.2	42.4	10	1.2	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	910	24.75	24.88	97.48	843.4	12.43	0.4	62.8	3.86	183.6	439.6	127.0	36.7	940	29.35	26.46	100.88	953.1	14.43	0.46	70.26	4.69	219.3	521.9	150.30	58.3	
ПОЛДНИК																											
Сдоба "Выборгская" с повидл.	100	6.6	14.36	41.1	320	0.04	0.16	0	4.7	21.3	76.8	28.2	1.39	100	6.6	14.36	41.1	320	0.04	0.16	0	4.7	21.3	76.8	28.2	1.39	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Сок фруктовый т/пак														200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	

Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
ИТОГО	335	8.57	30.02	78.6	618.6	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	335	8.57	30.02	78.6	618.6	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

ВТОРНИК

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Вита м В1	Вита мин А	Вита м ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Угледо вы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Вита м ин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Биточки рубленные Особые, масло сливочное	90/10	15.1	17.9	13.5	276.4	0.53	0.1	36.7	0.9	13.4	160.5	29.1	2.4	100/10	16.6	19.7	14.9	304	0.58	0.11	40.4	1	14.7	177.1	32	2.6	ТТК
Пюре картофельное	150	3.1	5.4	20.3	141	5	0.14	0.04	0.2	47	85	29	1.1	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.96	92.76	29.5	1.08	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Компот из свежих яблок	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.4	5.1	0.95	200	0.2	0	35.8	136	1.1	0.012	0	0.08	14.2	4.4	5.1	0.95	Москва 1996 № 585
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
ИТОГО	540	20.66	23.62	82.2	616.6	17.23	0.312	36.7	1.84	87.6	282.9	81.8	5.21	650	24.78	26.06	99.6	726.7	41.18	0.352	76.3	2.5	98.06	335.06	99.8	5.97	

ОБЕД 2 смена

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	6.2	8.4	8	127	23	0.01	0.21	0.2	46	70	5	2.5	250/10	6.2	8.4	8	127	23	0.01	0.21	0.2	46	70	5	2.5	Москва 1996 № 120
Бедро куриное запеченное	130	28.7	24.2	0	332.8	1.7	0.08	15.3	1.03	377	278.2	30.4	0.23	150	33.1	27.9	0	384	2	0.09	17.7	1.2	435	321	35.1	0.3	ТТК
Макаронные изделия отв.	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Компот из мандарин	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	200	0.45	0.1	141.2	141.2	12	0.02	0	0.1	23	11.5	7.6	0.24	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	810	43.57	38.32	191.13	853.1	36.7	0.2	56.7	2.55	467.2	431.6	60.3	4.49	820	47.97	42.02	191.13	904.3	37	0.21	59.11	2.72	525.2	474.38	65	4.56	

ПОЛДНИК

Корж молочный	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9	100	5	8.4	47.7	286	0.05	0.08	8	2.99	19.2	48.5	17.8	0.9	СХЗ
"Снежок" кисло-молочный напиток	200	5.6	5	22	156	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	200	5.6	5	22	156	1.4	0.08	40	0	240	180	28	0.2	
Банан свежий														200	3	1	42	192	20	0.1	0	0.8	15.6	56	83	2	

ИТОГО	435	11.77	13.62	72.2	457.6	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	435	11.77	13.62	72.2	457.6	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	
ЧЕТВЕРГ																											
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Вита мин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Угледо вы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Вита мин Е	Са	Р		Mg	Fe
ЗАВТРАК																											
Колбаски рыбные	90	11.2	3.3	5.7	260.3	0.9	0.1	22.5	2.4	35.2	199.9	45.8	1.1	100	12.4	3.7	6.3	289.2	1	0.11	25	2.7	39.1	222.2	50.9	1.2	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0	0.03	27	0.6	2.6	61.5	19.01	0.53	200	4.9	7.2	48.9	279.6	0	0.04	36	0.8	3.5	82	25.4	0.7	Москва 1996 № 465
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	552	17.24	9.01	70.18	595.2	14.33	0.19	49.5	3.68	58.7	303.5	88.41	3.29	652	20.13	11.32	84.6	702.8	21.53	0.24	61	4.48	69.1	356.7	107.9	3.92	
ОБЕД 2 смена																											
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	250/10	3.2	5.6	12.1	112	11	0.05	0.22	0.2	52	58	25	1.3	Москва 1996 № 110
Котлеты Домашние	90	7.2	10.9	7.4	210	0.14	0.07	14.6	1.56	19.1	76.4	12.4	1.18	110	8.8	13.3	9.02	256.6	0.18	0.09	17.8	1.9	23.3	93.4	15.2	1.4	Москва 2017 № 271
Капуста тушеная	180	4.3	8.2	19.4	168	21.4	0.1	46.8	3.6	67	81	29.3	1.08	200	4.8	9.1	21.6	187	23.8	0.11	52	4	74.4	90	32.6	1.2	Москва 1996 № 482
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из изюма	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	200	0.15	0.06	20.65	82.9	1.23	0.01	0	0.1	5.5	4.3	3.9	0.38	Пермь 2006 № 253
Сок фруктовый т/пак	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	200	0.6	0.4	32.6	136.4	4	0.02	0	0.2	14	14	8	2.8	
Хлеб " Дарницкий"	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	40	1.7	0.27	11.5	57.3	0	0.03	0	0.24	6.1	28.3	6.7	0.8	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.3	ТТК
ИТОГО	1060	19.25	25.64	115.45	825	39.45	0.3	61.6	6.16	179.3	291	98.7	8	1150	22.15	29.23	123.77	912.9	43.01	0.34	70.02	6.99	199.7	330.4	111.4	8.58	
ПОЛДНИК																											
Пицца школьная	100	9.73	13.1	29.23	292.5	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.5	31.21	1.44	100	9.73	13.1	29.23	292.5	0.19	0.1	42.8	0.56	136.6	129.52	31.21	1.44	ТТК
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Мандарин свежий														200	1.6	0	17.2	76	0	0.06	0	0	0	0	0	4.6	

ИТОГО	315	9.8	13.12	44.23	352.5	0.19	0.1	42.8	0.56	141.7	137.2	35.41	2.26	515	11.4	13.12	61.43	428.5	0.19	0	42.8	0.56	141.7	137.22	35.41	6.86	
--------------	------------	-----	-------	-------	--------------	------	-----	------	------	-------	-------	-------	------	------------	------	-------	-------	--------------	------	---	------	------	-------	--------	-------	------	--

ПЯТНИЦА

НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше											№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Вита мин А	Вита мин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Вита мин Е	Са	Р	

ЗАВТРАК

Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	11.6	13.5	28.9	284.2	0.19	0.06	97.9	0.83	250.9	171.7	17.3	1.05														ТТК
Булочка "Молочная"	80	4.4	6.8	40	239.1																						СХЗ
Банан свежий	150	2.25	0.75	31.5	144	15	0.08	0.00	0.60	11.70	42.00	62.30	1.50														
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82														Москва 2004 № 685
ИТОГО	670	18.32	21.07	115.4	727.3	15.19	0.135	97.9	1.43	267.7	221.4	83.8	3.37														

ЗАВТРАК полный рацион (5-11 классы)

Шницель рубленый, масло слив.														100/10	14.4	22.9	7.9	301.6	4.3	0.11	63.8	3.1	18.8	154.6	25.4	2	Москва 1996 № 416
Спагетти отварные														180	6.62	5.42	31.73	202.1	0	0.07	41.2	0.96	16.56	54.48	10.7	1.3	Москва 1996 № 273
Огурец свежий														100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из кураги														200	0.76	0.04	20.22	85.51	2.25	0.016	0	0.82	32.32	21.9	17.5	0.48	Пермь 2006 № 253
Хлеб " Дарницкий"														30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"														40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.3	ТТК
ИТОГО														660	25.98	29.06	84.75	712.91	9.35	0.246	105	5.41	96.68	294.58	78.6	5.08	

ОБЕД 2 смена

Суп картофельный с бобовыми, филе кур.от.	250/10	10.9	6.9	20.9	217.4	7.3	0.23	0	2.4	42.8	88.1	35.6	2	300/10	13	8.2	24.9	259.2	8.7	0.2	0	2.9	51	105	42.5	2.4	Москва 1996 № 138
Фрикадельки из говядины, соус красный основной	90/75	14.2	18	11.3	268.2	0	0.05	0.05	0.7	377	153	19.8	1.8	100/75	15.1	19.1	12	284.5	0	0.05	0.05	0.7	400	162	21	1.9	ТТК
Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.5	164.7	21.8	0.12	35.9	0.2	45.7	92.8	29.5	1.1	200	4.1	6.4	27.2	183	24.2	0.13	39.9	0.22	50.8	103	32.8	1.22	Москва 1996 № 472
Помидор свежий	60	0.66	0.12	2.4	13.2	10.6	0.04	0	0.4	8.4	15.6	12	0.54	100	1.1	0.2	4	22	17.7	0.07	0	0.7	14	26	20	0.9	ТТК № 14
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	2.83	0	0	0.02	7.9	9.1	5	0.9	Москва 2004 № 686
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.3	60	3.2	0.4	20.40	100	0	0.04	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44	ТТК
ИТОГО	957	32.97	31.3	96.5	835.2	42.53	0.49	36	4.25	492.5	403	115.7	7.24	1075	37.93	34.52	112.3	953.7	53.43	0.51	39.95	5.24	537.5	461.1	139.5	8.36	

ПОЛДНИК																											
Ватрушка с творожной нач.	100	8	14	44	334									100	8	14	44	334									СХЗ
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685
Йогурт														140	5	6.8	11	124									
ИТОГО	315	8.07	14.02	59	394	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	455	13.07	20.82	70	518	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	

СУББОТА																										
НАИМЕНОВАНИЕ	7-11 лет													12 и старше										№ ПО СБОРНИКУ РЕЦЕПТУР		
	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витам ин В1	Вита мин А	Витам ин Е	Са	Р	Mg	Fe	ВЫХОД, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углевод ы, гр	ККАЛ	Витами н С	Витами н В1	Витами н А	Витам ин Е	Са		Р	Mg

ЗАВТРАК																											
Жаркое по-домашнему	90/200	25.7	19.3	36.9	437.7	12.7	0.3	0	5.2	56	375.8	77.8	7.1	350	31	23.3	44.5	528.3	15.3	0.36	0	6.3	67.6	453.8	93.9	8.6	Москва 1996 № 394
Огурец свежий	60	0.5	0.012	1.6	8.4	1.68	0	0	0	11	11.6	6.8	0.24	100	0.8	0.2	2.7	14	2.8	0	0	0	18.3	19.2	11.2	0.4	ТТК № 12
Компот из клюквы	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	200	0.11	0	21.07	84.7	36	0.01	0	0.38	23.7	18.4	13.4	0.71	Пермь 2006 № 226
Хлеб "Городской"	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.25	40	2.1	0.3	13.60	66.7	0	0.03	0	0.35	6.1	23.2	8.8	0.25	ТТК
ИТОГО	590	28.4	19.6	73.2	597.5	50.4	0.3	0	5.9	96.8	429	106.8	8.3	690	34.01	23.8	81.87	693.7	54.1	0.4	0	7.03	115.7	514.6	127.3	9.96	

ОБЕД 2 смена																											
Суп-лапша домашняя, филе куриное отварное	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	250/10	3.6	5.8	14.2	123	1	0	0.21	0.3	28	36	10	0.5	Москва 1996 № 151
Рыбное филе жареное	100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54	100	14.7	13.3	4	194.5	1.8	0.09	45.1	5.2	29.6	158.9	22.7	0.54	ТТК
Картофель отварной	150	2.9	4.7	23.5	145	21	0.15	0.04	0.2	21	79	30	1.2	180	3.5	5.6	28.2	174	25.2	0.18	0.05	0.2	25.2	94.8	36	1.4	Самара 2013 № 471
Компот из вишни	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.12	0.45	200	0.4	0	36	143	24	0.02	0	0.07	20.3	19.4	8.12	0.45	Москва 1996 № 585
Булочка с сахаром	80	6	2.3	48	237	0	0.11	0.01	0.7	11	48	8	0.6	80	6	2.3	48	237	0	0.11	0.01	0.7	11	48	8	0.6	ТТК
Хлеб " Дарницкий"	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	30	1.3	0.2	8.6	43	0	0.02	0	0.18	4.6	21.2	5	0.6	ТТК
Хлеб "Городской"	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	30	1.6	0.2	10.20	50	0	0.02	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22	ТТК
ИТОГО	850	30.5	26.5	144.5	935.5	47.8	0.41	45.4	6.91	119.1	379.9	90.42	4.11	880	31.1	27.4	149.2	964.5	52	0.44	45.37	6.91	123.3	395.7	96.42	4.31	

ПОЛДНИК																											
Манник с джемом	150/40	5.6	4.3	38.7	300									200/40	7.1	5.4	48.9	378.9									
Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	200/15	0.07	0.02	15	60	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	Москва 2004 № 685

ИТОГО	405	5.67	4.32	53.7	360	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	465	7.17	5.42	63.9	438.9	0	0	0	0	5.1	7.7	4.2	0.82	
-------	-----	------	------	------	-----	---	---	---	---	-----	-----	-----	------	-----	------	------	------	-------	---	---	---	---	-----	-----	-----	------	--

1. Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий в соответствии со «Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» 2006 года г. Пермь, Сборника рецептур для ПОП 1994,1996,1997 года г. Москва, Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 года г. Москва, Сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области 2013 года г. Самара.
2. При составлении примерного двухнедельного меню были использованы материалы нормативов СанПиН 2.4.4.1204-03; СанПиН 2.4.4.969-00; СанПиН 2.3./2.4.3590-20.
3. Меню должно утверждаться руководителем организации (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.3.).
4. Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню. Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (Приложение № 11 к настоящим Правилам). (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.4.).
5. Меню допускается корректировать с учетом климато-географических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.5).
6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий (СанПиН 2.3./2.4.3590-20. П.8.1.6).
7. Гарниры из круп и макаронных изделий можно заменить на овощные или картофель.
8. На третьи блюда включать соки.

Специалист по производству и ценообразованию



Л.В.Сотникова